

不安な気持ちを抱えておられる三重大生の皆さんへ

学生なんでも相談室

室長 鈴木英一郎

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的拡大の影響を受け、皆さんの学生生活もこれまでにない様々な困難に直面していることと思います。特に、新入生の皆さんにとっては、知らない場所で、誰に何を聞いたらいいかさえもわからず、途方に暮れている方も少なくないのではないかと心配しています。

このような状況の中、ストレスにさらされることで、人には不安や恐怖、悲しみや落ち込み、孤独感や倦怠感、あるいはやりきれない怒りなど、様々な感情が現れてくることがあります。また、人によっては、こうした心理的な反応よりも、むしろ身体的な反応（頭痛や発疹、腹痛など）という形で強く現れることもあります。いずれにしても、これらはとても自然な反応です。決して、自分が弱いせいではありませんし、無理に回復を焦る必要もありません。以下の情報を参考にしながら、落ち着いて対処いただければと思います。

1. 国連の機関間常設委員会（Inter-Agency Standing Committee : IASC）が3月に公表した「新型コロナウイルス感染症の流行時の心のケア プリーフィング・ノート（暫定版） Version 1.5」の日本語版（福島県立医科大学の研究者グループによる翻訳）の中で、『新型コロナウイルス流行時のストレスに対処するための一般の方々向けのメッセージ』として掲載されている内容から一部抜粋して転載します。ぜひ皆さんにもご一読いただきたいと思います。

- * 危機を感じる状況において、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることは、自然なことです。
- * あなたが信頼している人と会話をしましょう。また、友人や家族と連絡をとりましょう。
- * 自宅に待機しなければならない場合、（自宅での適切な食事、睡眠、運動、大切な人との交流などの）健康な生活習慣を維持しましょう。家族や友人と電子メールや電話、あるいはソーシャルメディアを通じて、連絡をとり続けましょう。
- * 自分の気持ちに対処するために、タバコやアルコール、あるいは違法な薬物を使うことはやめましょう。
- * 身体的、精神的、心理社会的なニーズに対して何か困ったときに、どこに支援を求めれば良いのか、その時に備えて計画をたてておきましょう。
- * 自分自身のかかえるリスクに関する事実を知り、予防策を講じてください。その際、信頼できる情報源、たとえばWHOのWebサイトや、地方または国の公衆衛生機関などの情報を使って下さい。
- * あなたやあなたの家族を動揺させてしまうようなメディア報道を、見たり聞いたりする時間を減らしましょう。
- * 過去の苦しかった時期に感情をコントロールするために用いたやり方を、今回の感染流行時にも用いましょう。

2. 日本心理学会では、アメリカ心理学会（American Psychological Association: APA）公式Webサイトに掲載された記事 "Keeping Your Distance to Stay Safe" を、アメリカ心理学会の許諾を得て日本語に翻訳したものをWebページで公開しています。こちらも是非、参考にしてください。

© American Psychological Association (2020) “Keeping Your Distance to Stay Safe”

(もしも「距離を保つ」ことを求められたなら：あなた自身の安全のために)【日本心理学会による翻訳】

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

それでも、やはり気持ちが落ち着かないという方もおられるでしょう。そのような方は、ぜひ一度「学生なんでも相談室」までご連絡ください。しばらく中断していた心理カウンセラーによる相談についても、間もなく再開する予定です。電話相談、メール相談、オンライン相談のうちいずれかご希望の手段による相談が可能です。心理カウンセラーとの相談をご希望される方は、まずはお電話（059-231-9783）か、メール（sodan[at]ab.mie-u.ac.jp：[at]は@に置き換えてください）にて、お申し込みください（心理カウンセラーによる相談の再開については、改めて当相談室 web ページにてお知らせいたします）。

なお、「誰かに少し聞ければそれでいいのに…」といった、ちょっとしたことですら解決できずに困っているような方もおられると思います。皆さんが所属されている各学部や各研究科においても、電話やメールによる相談窓口が設定されていることと思いますので、そんな時はまず、そちらにご連絡いただくと良いかと思います。もちろん、当相談室の方へお尋ねいただいても結構です。そもそも、当相談室は「なんでも」という名称がついているとおり、どんなに簡単なことであっても、学生生活に関することなら何でも相談いただくことができます（対応できない内容であれば、学内で対応可能な部署をご紹介します）。どうぞお気軽にご連絡いただければと思います。

このような状況がいつまで続くのか、確かにまだ先は見えませんが、本学では引き続き、皆さんの学生生活をできるだけのリソースを用いながらサポートしていきます。いつの日か、この状況が収束して、キャンパスに皆さんの笑顔が戻ってくることを心から祈っています。

